

IGEL-AKTUELL

April bis Juni 2022



Dr. Rudolf Dunger Straße

Wir bringen Menschen zusammen!

IGEL e. V. - Dr. Rudolf Dunger Straße 1- 49406 Barnstorf
Telefon: 05442 804041-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de

www.igel-barnstorf.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser!



nach 2 Jahren CORONA ist uns bewusst, das Virus wird unseren Alltag weiterhin begleiten. Die neueren Varianten sind zwar ansteckender, aber offensichtlich auch

dank der Schutzimpfungen mit milderen Krankheitsverläufen berechenbarer. Dadurch sind weitere Lockerungen der bisherigen Schutzmaßnahmen möglich geworden. Unter diesem Aspekt planen alle Fachbereiche ihre Projekte und Angebote für die nächsten Monate. In diese Hoffnung auf Rückkehr zu mehr „Normalität“ platzt dann die Meldung über Putins bis dahin unvorstellbaren, brutalen Angriffskrieg gegen die Ukraine. Auf das Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht sowie Entsetzen reagiert Petra Mallwitz-Sainio in ihrem Statement. Zur Stärkung der eigenen Resilienz gegen diese Ohnmacht, Wut und Angst können ihnen die Angebote und Berichte unserer Fachbereiche helfen.

Von der KIBiS Selbsthilfekontaktstelle mit dem Thema Lebensfreude und der Fortsetzung des Berichts von „Oma Eule“, über das MGH mit seinem breiten

Fächer an Angeboten, die KBS mit neuer Außenstelle in Sulingen und die IGELBANDE mit neuer Leitung, bis zu unserem „IGEL-Kind“ Fini und Kari Sainio aus Finnland, der Ihnen spielend Deutsch beibringt vermitteln wir das Motto „Das Leben ist schön“.

In diesem Sinne, verlieren Sie auch angesichts des schrecklichen Krieges nie den Optimismus, bleiben Sie vorsichtig und rücksichtsvoll im Umgang mit ihren Mitmenschen und bleiben Sie gesund.

Herzlichst

Wilhelm Bufe

stv. Vorsitzender, Ressort II

Inhalt

Editorial.....	2
Das ist uns wichtig!.....	3
Wir über uns.....	4
Aktuelles aus den Fachbereichen.....	6
Beratungsangebote.....	17
Veranstaltungen.....	18
Selbsthilfegruppen.....	22
Kontakt.....	23
Förderer.....	24

Krieg in Europa!

Was für ein Wahnsinn! Wir alle glaubten uns in Europa sicher und in Friedenszeiten. Alles Vergangenheit, durch das Handeln eines wahnsinnigen Mannes, der grundlos, ohne Legitimation und mit einer brutalen und unmenschlichen Härte einen Angriffskrieg mitten in Europa beginnt. Wir, die IGELaner und unsere Mitarbeiter, verurteilen dieses Vorgehen aufs schärfste und stehen an der Seite der Ukraine, wie (fast) die ganze Welt!

Worte und Bekenntnisse sind wichtig, helfen aber ist wichtiger. Die Ukraine braucht unsere Hilfe. Wir, der Vorstand des IGEL e. V., haben daher entschieden, mit einem dreistelligen Betrag finanziell zu helfen. Wir haben diesen an die nebenstehende Einrichtung überwiesen. Wir ermutigen unsere Mitbürger ausdrücklich, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten ebenfalls zu beteiligen. Jeder Euro hilft.

Aber ist das genug? NEIN! Es ist auch in Barnstorf eine Welle von Flüchtlingen zu erwarten. Selbstverständlich unterstützen wir da



aktiv mit unserem Fachbereich MIK (Migration- und Intergrations-Koordination) in enger Abstimmung mit der Samtgemeinde, dem Arbeitskreis Willkommen und den anderen Hilfsorganisationen im Rahmen unserer Möglichkeiten. Aber auch unsere anderen Fachbereiche, wie die Freiwilligenagentur mit den Formularlotsen und das Mehrgenerationenhaus mit den diversen Angeboten, werden unterstützen, wo immer es gebraucht wird.

Lassen Sie uns hoffen, dass der Wahnsinn schnell vorbei ist. Aber die Welt wird danach eine andere sein! Vertrauen und Glaubwürdigkeit haben schwer gelitten, und es braucht viel Engagement und Geduld, wieder zu einer neuen „Normalität“ zu kommen. Die Gesellschaft ist gefordert, und wir, der IGEL e. V., sind in unserer Region ein wichtiger Teil davon. Wir stehen zusammen - an der Seite der Ukraine!

Vorstand des IGEL e. V.

Vorstand im IGEL e. V., was tun die eigentlich?

Vorweg gesagt, alle 7 Vorstandsglieder arbeiten rein ehrenamtlich und zahlen wie jeder unserer Mitglieder unseren Mitgliedsbeitrag. Und ja, wir alle machen die Arbeit gerne und mit Freude.

Inhaltlich beschäftigen wir uns mit all den Dingen, die so in einem kleinen, mittelständischen Betrieb anfallen. Da sind natürlich in erster Linie alle personellen und finanziellen Angelegenheiten. Bei 15 bis 20 Mitarbeitern und einem Haushalt im oberen sechstelligen Bereich fällt da schon einiges an. Aber auch Grund und Gebäude, IT-Infrastruktur, Netzwerkarbeit, Arbeitssicherheit, Versicherungen, QM, IGEL-Aktivitäten und letztendlich die typische Vereinsarbeit erfordern ständige Aufmerksamkeit und auch zeitlichen Arbeitseinsatz in allen sieben Ressorts. Es ist also durchaus herausfordernd, aber auch interessant und manchmal sogar spannend.

Ein ressortübergreifendes Thema ist immer wieder die Beschaffung der benötigten, finanziellen Mittel für all unsere Angebote in den Fachberei-

chen. Es bleibt ein ständiger Kampf, wie wir gerade wiedereinander in der Krebsberatung feststellen müssen. Eigentlich ist jetzt „alles save“ dachten wir, als die Politik 2020 die Weichen für eine Regelfinanzierung der Krebsberatungsstellen gestellt hat. Seither kämpfen wir an der Seite unseres KBS-Teams mit den neuen Geldgebern um faire Förderrichtlinien, die auch Beratungsstellen im ländlichen Raum überleben lassen. Ja, es geht ums Überleben! Aktuell steht eine sechsstellige Summe an Fördermitteln aus, die uns (eigentlich) zugesagt sind. Warum? Das versuchen wir gerade herauszufinden und abzustellen. Auch das ist Vorstandsarbeit.

Vorstand des IGEL e. V.

Vorstand IGEL e. V.:

Johann Knake – Wilhelm Bufe – Wilhelm Dieke – Wilfried Heitmann
Doris Freundt-Binnewies – Friedrich Oetting – Michael Bruhns

Mitgliederwerbung!



In meinem Ressort bin ich auch für unsere Mitglieder im IGEL e.V. verantwortlich. Seit Anbeginn meiner Arbeit im Vorstand ist daher eines meiner wichtigen Ziele, neue Mitglieder zu gewinnen. Die Zahlen (siehe letzte Seite) repräsentieren doch nicht die Wertigkeit des IGEL e.V. und seiner Angebote in unserer Kommune und im Fall der KBS und der KIBiS im Landkreis! Ganz ehrlich, das habe ich mir einfacher vorgestellt, als es sich gezeigt hat. Aber warum ist das so?

„Euch kennen zu wenige Menschen und vor allem nicht, was ihr so anbietet“ sagte mir unlängst Peggy Schierenbeck (MdB), als sie

uns erstmalig in Barnstorf besuchte. Okay, dachte ich. Haben die Imagefilme, die wir für alle Fachbereiche 2018 erstellt und auf unserer Homepage veröffentlicht haben und unser IGEL-AKTUELL noch nicht die Wirkung erreicht, die wir uns erhofft haben. Zugegeben, unsere Aktion zur Gewinnung neuer FörderUnternehmen, die 2018 begonnen haben, ist nach meiner Meinung sehr erfolgreich. Persönliche Gespräche überzeugen eindeutig mehr, als tausend Flyer!

Aber, wie kommen wir denn an neue Mitglieder? Ich kann doch nicht an jede Haustür klingeln! Marketing (neudeutsch für Werbung) ist der Schlüssel, sagt man mir immer. Also los. Seit kurzer Zeit fahren nun zwei Busse mit Werbung auf dem Heck. Einer im Nordkreis (Borchers) und einer im Südkreis (Rittmeyer).

Neu sind auch die Aufkleber. Bleibt zu hoffen, dass sie oft zu sehen sind und für Interesse sorgen!

Herzlichst Ihr
Johann Knake
Ressort I - Verein



*Ich natürlich
auch und Sie?*

Entsetzen, Wut und Trauer

Mein Kopf ist voll mit Gedanken und Unverständlichkeiten.

Putin führt einen katastrophalen, brutalen Angriffskrieg in der Ukraine. Auch die Zivilgesellschaft ist betroffen. Viele Menschen fliehen, in Angst und mit großem Schmerz. Ich fühle eine Art Ohnmacht. Was kann ich machen?

Zwar unterstütze ich, sofern möglich, öffentliche Kundgebungen, bete für Frieden und Gerechtigkeit und als Leiterin der MIK Migrations- & Integrationskoordination habe ich mehr als ein Ohr bei Fragen, Unsicherheiten und Sorgen. Dennoch: Sie bleibt, die Hilflosigkeit, verbunden mit Angst.

Doch ich halte es für wichtig, auf die Straße zu gehen, Solidarität zu zeigen und füreinander da zu sein. Zudem gibt es Spendenaktionen und so manch eine*r kann vielleicht auch Wohnraum zur Verfügung stellen. Sehr gerne gebe ich Infos über aktuelle Aktionen weiter. Bitte sprechen Sie mich an. Falls auch Sie Wohnraum anbieten können und möchten, aber noch nirgends registriert sind, so geben Sie Ihre Kontaktdaten bitte entwe-

der direkt an die Samtgemeinde Barnstorf oder an mich. Ich leite diese dann umgehend weiter.

Auch gründete ich eine WhatsApp-Gruppe für jene, die Geflüchtete aufgenommen haben oder aufnehmen möchten. So können wir uns untereinander unterstützen und helfen. Bitte fragen Sie nach und kommen Sie dazu!

Was Aufenthaltsrecht, Versicherung etc. betrifft: Jede Frage dazu ist gerechtfertigt. Auch dafür bin ich gern da. Gemeinsam kommen wir weiter. Und auch auf der Internetseite von Pro Asyl und des Landkreises Diepholz findet sich so manch nützlicher Hinweis!

Aber es ist leider auch noch etwas Weiteres in meinen Gedanken: Ich lese von Personen mit nicht-weißer Hautfarbe und nicht ukrainischer Nationalität, die nicht in Busse zur Weiterreise gelassen werden und teils auch die Grenze in ein Nachbarland der Ukraine nicht überqueren dürfen.

Bitte, machen Sie keinen Unterschied zwischen flüchtenden Menschen! Egal, welche Staatsangehörigkeit jemand hat und unabhängig davon, ob der Mensch aus

der Ukraine, Syrien, Afghanistan, Somalia, dem Iran oder irgend-einem anderen Land flieht: Alle haben das Recht auf Schutzsuche.

Wirklich, ich freue mich sehr über kostenlose Bahnfahrten und Flugreisen für Geflüchtete aus der Ukraine, über die EU-weite Umsetzung einer recht unbürokratischen Aufnahme, die Möglichkeit eines bis zu dreijährigen Aufenthalts in den EU-Ländern ohne Asylverfahren... Großartig! Und richtig! ABER BITTE: Nicht nur für eine Gruppe von Menschen. Alle Menschen haben gleichen, unbezahlbaren Wert. Egal aus welchem Land sie flüchten müssen. Egal, ob sie weiss oder farbig sind. Egal, welche Religion sie haben. Niemand flieht aus Jux und Spaß.

Und aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schmerzhaft und ekelig auch „positiver Rassismus“ schmecken kann... Bitte bedenken Sie: Auch den Ukrainer*innen mag es unangenehm sein, „besser“ behandelt zu werden als andere, in ähnlicher Situation!

Bitte, schließen Sie sich jenen an, die aufhören, Menschen in ver-

schiedene Klassen einzuordnen. Ich meine, nur dann kommen wir endlich weiter.

Solidarische Grüße aus der MIK
Petra Mallwitz-Sainio

*Falls auch von Ihnen jemand eine*n Geflüchtete*n aufnehmen möchte, anderweitig aktiv unterstützen mag oder Fragen hat, so melden Sie sich bitte bei mir telefonisch (01590 136 26 67). (Neben den ukrainischen Geflüchteten gibt es ebenso auch Menschen mit anderen Nationalitäten, die noch Unterstützung verschiedenster Art benötigen.)*



Neue Außenstelle der Krebsberatung in Sulingen

Die Krebsberatungsstelle freut sich, nun auch zusätzlich regelmäßig in Sulingen Beratung anbieten zu können! Neben den bisherigen Außenstellen in Bassum und Syke sollen mit dem Angebot in Sulingen auch dort wohnortnahe Beratung angeboten werden. Das GiBS (Gewerkschaftliche Informations-, Beratungs- und Servicebüro) hat dazu einen Raum in ihrem Gebäude in der Langen Straße 12 zur Verfügung gestellt.

Beratungstermine für an Krebserkrankte und Angehörige können dort nach vorheriger Absprache ab sofort stattfinden. Ein Termin für ein unverbindliches Erstgespräch in Sulingen oder den anderen Standorten kann über die zentrale Rufnummer der Krebsberatungsstelle (05442 80404120) vereinbart werden. Für Ratsuchende bleibt die Beratung natürlich weiterhin kostenfrei und freiwillig. Gemeinsam mit einem Berater oder einer Beraterin können in der Beratung vielfältige Themen besprochen werden wie etwa

finanzielle Engpässe, Schwierigkeiten mit dem Umgang der Erkrankung in der Familie, Nebenwirkungen durch die Behandlung, Ängste oder beruflicher Wiedereinstieg. Die Anzahl von Beratungskontakten wie auch die Themen der Beratung können dahingehend immer individuell abgestimmt werden.

Rufen Sie uns bei Fragen gerne einfach an oder schreiben Sie uns. Wir beantworten Ihre Anfrage persönlich und zeitnah, in der Regel innerhalb von 2 Werktagen.

Svea Völker

Einblicke in die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle

Oma Eule erzählt ihre Geschichte weiter...

Jede*r zehnte Erwachsene nimmt im Laufe seines Lebens an einer Selbsthilfegruppe teil: Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist längst ein bewährter Weg, um Krankheiten und Probleme zu bewältigen oder mit schwierigen Situationen leben zu lernen.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe findet statt, wenn sich Menschen zusammenschließen und

gegenseitig helfen, die vom gleichen Problem betroffen sind. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe kann in verschiedensten Formen geschehen: in der legendären Gesprächsgruppe vor Ort, in einer bundesweit tätigen Vereinigung, in einem Freizeittreff, einer Initiative auf Zeit oder einem Internetforum.

Die KIBiS unterstützt Menschen dabei, diese Gemeinschaften zu finden. Oft begegnen uns dabei Menschen, die ihre Geschichte erzählen und dabei aufzeigen, wie sehr die Gemeinschaft mit anderen hilft, sei es in der eigenen Familie oder in einer Gruppe Gleichbetroffener.

Auch Oma Eule erzählt davon, wie in ihrer schwierigen Lage das Zusammensein mit anderen Kraft gibt und ihr Leben lebenswert macht.

Vielen Dank, Oma Eule

Melanie Fischer

„Eine richtige Lebensfreude kann nicht entstehen, wenn man nicht wüsste, dass man sterben muss!“
Jahrelang habe ich diesen Satz

„gepredigt“, ohne zu wissen, wie es sich anfühlt, wenn man auf einmal gesagt bekommt, dass man sich auf der letzten Reise des Lebens befindet!

Auf und Ab: Meine Rückenschmerzen - eine lange Zeit mit unerträglichen Schmerzen begann. Erst als quasi nichts mehr ging, ich mich operieren ließ, keimte in mir allmählich doch wieder Hoffnung auf, weiter schmerzfrei durchs Leben zu gehen.

Den Rollator, an dem ich nach der OP langsam wieder laufen lernte, wollte ich gerade in die Ecke stellen, als mein Allgemeinzustand - kurzer Atem, dicker werdender Bauch, Schlaptheit und Müdigkeit - erneut immer schlechter wurde. Ich wusste nicht, wo ich Hilfe finden könnte, denn diese Monster in meinem Körper, sie hatten keinen Namen und kein Gesicht!

Es ging dann alles ganz schnell im März 2021: Krankenwagen, Notarzt, mit „Krach ins Krankenhaus, Notaufnahme, Bauchwasser ablassen. Besuch durfte nicht kommen: wir hatten ja Corona!

Nun begann die Ursachenfor-

schung: Untersuchungen, nachlaufendes Bauchwasser ablassen und die Ergebnisse abwarten.

Dann, an einem Montag, kam morgens eine Ärztin an mein Bett und sagte: „Ich komme schon mal vor der großen Visite, um ihnen die Ergebnisse der letzten Untersuchungen mitzuteilen: Sie haben Brustkrebs, der schon gestreut hat. Wahrscheinlich muss die Brust ab. Der ganze Bauchraum ist auch schon voller Metastasen und an einem Wirbel haben die knochenfressenden Biester schon so viel geknabbert, dass der zu brechen droht. Belasten dürfen sie den nicht mehr!“

Ich habe die Ärztin angestarrt und dann habe ich mich umgedreht. Nein, hinter mir stand niemand! Sie hatte tatsächlich zu mir gesprochen. Ich war die Patientin, der sie das eben mitgeteilt hatte – das von den Metastasen!

Es ging dann wieder alles ganz schnell; ich wurde verlegt auf die Onkologie, musste zum Gynäkologen und zur Mammografie. Dann wurde in einer OP eine Bauchdrainage gelegt, der Sozialdienst

beantragte alle Hilfsmittel für Zuhause wie Rollstuhl, Toilettenstuhl und Pflegebett.

Und am Donnerstag vor Ostern war ich wieder in meinem Zuhause!

Meine Kinder hatten alles so wunderbar für mich vorbereitet. Sie hatten im Haus ein wenig umgebaut, denn ich darf ja nun keine Treppe mehr steigen; sie hatten Platz vor meinem Bett geschaffen, dass ich mit Rollator und Rollstuhl dicht ranfahren kann und der Pflegedienst Platz zum „Arbeiten“ hat. Ins Wohnzimmer haben sie eine Küche integriert, und alles so gestaltet, dass ich, solange es mir noch möglich ist, alleine einen Tee oder Kaffee kochen kann.

Neben den Kräften vom Pflegedienst, sind auch alle Kinder immer für mich da. Sie haben es sich eingeteilt, wer wann was für mich macht.

Meine Kinder und ich, wir weinen zusammen – aber wir lachen auch viel miteinander. Wir können über alles sprechen; ich habe meinen Ausgang so weit vorbereitet, wie es mir möglich ist.

Und ich habe den Kampf gegen meine Monster aufgenommen! Ich weiß jetzt, wer sie sind und wie sie heißen, die, die mich von innen auffressen wollen. Ich habe mich auf eine Behandlung eingelassen. Diese Therapie dauert zwar länger, ist aber erfahrungsgemäß besser zu vertragen. Denn ich will jetzt keine Lebens-Quantität mehr sondern Qualität.

Es ist so wichtig, dass man in diesem Moment liebe Menschen an seiner Seite hat und mit lieben Menschen gemeinsam die Jagd der Monster angehen kann.

Wie gut, dass wir die KIBiS in unserer Nähe haben, um solche Kontakte auch außerhalb der Familie zu finden.

Eure Oma Eule

„Frohes neues Jahr!“

im Januar,

„Helau und Alaaf!“

im Februar und

„Hallo Frühling!“ im März,

wir freuen uns, dass wir in den ersten drei Monaten des Jahres bereits viele tolle Ereignisse erleben und feiern konnten. An Rosenmontag haben wir uns ein tolles Karnevalsfrühstück schmecken



lassen und erfreuen uns, wenn die Sonne hinter den Wolken hervorkommt und wir draußen spielen können.

So, wie wir die besonderen Ereignisse in den ersten Monaten des Jahres begrüßt haben, konnten wir auch mit großer Freude neue Familien in unserer Krippe IGELBANDE begrüßen. Schön, dass sie jetzt ein Teil unserer großen IGEL-Familie sind.

Auch ich wurde herzlich von allen Großen und Kleinen im IGEL begrüßt und möchte mich hier gerne vorstellen:

Mein Name ist Kristin Eggerking und ich komme aus Drebber. Seit dem 01.01.2022 bin ich die Leitung der Krippe IGELBANDE. Ich freue mich sehr, ein Teil der großen IGEL-Familie zu sein.

Und wer weiß... vielleicht können wir im April auch den Osterhasen ... begrüßen / entdecken. Wir freuen uns auf eine schöne Frühlingzeit.



Eure Kleinen und Großen aus der IGELBANDE

10 Jahre IGEL- aber ich bin doch erst 15 !!

Mein Name ist Josephine Hinrichs, aber die meisten der IGELANER hier kennen mich unter „Fini“. Ich bin die Tochter von der, die euch immer leckeres Essen zubereitet und für freiwillige Helfer stets einen Job im Ärmel hat. Wer es nun immer noch nicht weiß, natürlich Jessica Hinrichs, aber das werden wohl einige schon an meinem Namen erkannt haben. So ziemlich heute vor 10 Jahren begann mein Leben hier im IGEL e.V. Trotz dessen, dass ich zu jenem Zeitpunkt entweder in den Kindergarten oder in die Schule gegangen bin,

war ich meist mindestens 2 Nachmittage in der Woche hier und hab Jedem geholfen, der meine Hilfe gebrauchen konnte. Und das tue ich auch bis jetzt hin, immer noch sehr gerne.

Ich weiß noch, als Mama ihre Küche nicht mehr hier im Mehr- generationenhaus hatte, sondern im Hülsmeier-Park.....das fand ich ziemlich doof, denn so konnte ich meine Lieblings „Arbeitskolle- ginnen“ nicht mehr so oft sehen. Birgit die bis heute in der KBS den Sekretärinnenstuhl besetzt und Miriam aus der Krippe, die uns aber mittlerweile auch verlassen hat.- Und das war immer sehr lustig mit denen, das kann ich euch ver- sprechen. Noch bis heute hat Bir- git immer einen Spruch auf Lager und bereichert das IGEL Leben auf eine humorvolle Art und Wei- se. Auch mit dem Vorstand halte ich gerne mal ein Pläuschchen! Johann Knake, betiteln wir mal als den „Boss“, hat mir sogar schon mal dabei geholfen vor 2 Jahren Mama dabei zu überreden, mir ein neues Handy zu kaufen. Das gab natürlich Pluspunkte UND es hat geklappt;) Aber auch der Rest

der Partie ist total nett und herzlich und begrüßt mein Dasein hier immer mit offenen Armen, wo gibt es so was schon?

Ihr könnt euch mich vorstellen, wie das Mädchen für Alles oder BUFDI 3.0., weil zwei Bufdis hat der IGEL ja schon. Christine, die Leitung des Mehrgenerationenhauses, welche ihren Platz gegenüber von der Küche hat, hat immer einen Job für mich parat, wenn ich also Langeweile habe, kann man immer gut auf Christine zurückkommen. Sei es das Flyer verteilen in unseren Läden hier in Barnstorf oder das Aufräumen der Ferienbetreuungsbox, irgendwer muss das ja machen und wenn sich so eine Frage gestellt wird, dann komm ich zum Einsatz.

Jedoch gehören auch zu meinen Aufgaben immer und immer wie-



der, dass natürlich erst seitdem ich richtig gut in Mathe bin, das Überprüfen der Kasse oder das Beherrschen des Wirr-Warr der Kassenbons von Kruber, wo allein das Suchen derer gefühlte Jahre dauern kann. Oder auch ein gutes Beispiel, dass Arbeiten an der neuen Homepage des IGELs, denn das Arbeiten am Laptop macht mir total Spaß und wenn ich da jemandem helfen kann, dann bin ich schneller da als man bis drei zählen kann. Auch viele Fotos, die man dort finden kann, sind made by me, weil das Fotografieren ist eines der Dinge, würde ich jetzt mal so von mir behaupten, die mir sehr gut liegen und die mir ebenfalls total Spaß machen, denn das ist das Wichtigste! Auf unserer traumhaften Jubiläumsfeier vor 2 Jahren, habe ich ebenfalls die Fotos gemacht, also falls ihr euch noch daran erinnern könnt, wer da ständig mit einer riesigen Kamera herum gelaufen ist und einen Knipsper nach dem anderen gemacht hat, vielleicht auch sogar von dir, das war ich. Wo wir hier schon beim Fotografieren sind, außerdem bin ich Teil der inklusiven

Filmgruppe VIVA-Vlog hier im IGEL, denn der Job ist perfekt für mich. Wie ihr bereits schon gehört habt liebe ich das Arbeiten am Laptop und das Fotografieren, als auch das kleine Filme produzieren und diese hinterher zu schneiden, also gibt es keinen besseren Job für mich als VIVA-Vlog.

Das freiwillige Arbeiten hier im IGEL macht mir wie bereits erwähnt total Spaß und ist auch oft eine Bereicherung für mein weiteres Leben, denn wer hat denn schon mal die Möglichkeit, all das was ich hier lernen darf, auch zu lernen?

Josephine Hinrichs

Spielend lernen?! Aber ja!

Es ist Mittwoch. Auf meinem Schreibtisch liegt ein kleiner Haufen mit gesammelten Nachrichten der letzten Woche, von denen in Kürze einige zum Einsatz kommen. Doch welche sind geeignet? Welche werden wir heute lesen und worüber wollen wir diskutieren?

Ich bin Kari Sainio. Ich leite die „Wir spielen Deutsch-Gruppe“ für Erwachsene. Naja, leiten... im Grunde werden unsere Mittwochnachmittage von mehreren Personen gestaltet, doch

ich bereite sie vor und führe durch unsere Treffen. Ich schreibe aktuelle Nachrichten in leichter, manchmal auch einfacher, Sprache zusammen. Ich überlege mir Spiele und entwickle Lernübungen. Und mittwochs um 16.30 Uhr treffe ich mich dann mit meiner Gruppe.

Wir alle, die sich wöchentlich zusammensetzen, haben das gleiche Ziel: Wir möchten unsere Schreib- und Lesekompetenzen in der deutschen Sprache verbessern. Und das, spielerisch. Ohne Zwang (für mich als Finne ist Zwang eh meist kontraproduktiv, vor allem wenn es ums Lernen geht ;)

Unsere Treffen finden im Mehrgenerationenhaus statt. Doch die Vorstellung, wir seien alle mit nichtdeutscher Muttersprache aufgewachsen, trügt. Im Gegenteil: Unsere Gruppe richtet sich vor allem an deutschsprachige Menschen.

Als ich vor über drei Jahren damit anfang, diese Gruppe zu begleiten, war ich selbst überrascht: Jeder siebte Erwachsene, so erfuhr ich, ist in Deutschland ein sogenannter „funktionaler Analphabet“. Das bedeutet, 7,5 Millionen Menschen zwischen 18

und 64 Jahren können zwar einzelne Sätze lesen oder schreiben, haben aber Probleme, zusammenhängende kürzere Texte zu verstehen. Ich war erschrocken! Demnach leben in Niedersachsen schätzungsweise rund 620.000 Menschen, die kürzere Texte nicht richtig lesen und schreiben können. Und genau das wollen wir verbessern. Zudem erfahren wir neue Redewendungen und deren Ursprünge, wann welche Satzzeichen zum Einsatz kommen, welche Wörter mit langem i geschrieben werden uvm..

Aber auch für Interessierte mit nicht-deutscher Muttersprache ist unsere Gruppe offen. Doch als Sprachkurs, im klassischen Sinne, verstehen wir uns nicht. Nein, wir spielen Scrabble, Memory, Deutschlandreise. Es kommen Kartenspiele zum Einsatz, genau wie leichte Bewegungsspiele. Manchmal entwickle ich selbst Spiele. Und neben dem Lesen und Schreiben diskutieren wir. Beispielsweise über das Grundgesetz, das wir ebenso schon in leichter Sprache lasen wie Goethe, Ringelmatz und Grass. Wir erfahren bereits viel über Europa und das Weltgeschehen. Und manchmal nahmen wir uns auch Rechenspiele

vor. So konnten wir gleichzeitig unseren Umgang mit Zahlen betrachten. Außerdem machen wir stets (leichte) Leseübungen. Und genau dafür gehe ich nun meinen Haufen gesammelter Wochennachrichten durch. Denn die sollen heute Nachmittag zum Einsatz kommen.

Möchten Sie auch Ihre Lese- und Schreibkompetenzen verbessern? Dann schauen Sie doch bitte mittwochs einfach mal vorbei. Oder informieren Sie sich telefonisch unter 01590 136 26 67.

Und falls Sie Interesse haben, das aktuelle Tagesgeschehen auf einfacher Sprache zu verfolgen, so bietet diese Internetseite einige Angebote (natürlich gibt es bedeutend mehr!):

<https://www.bpb.de/themen/politisches-system/politik-einfach-fuer-alle/245442/webseiten-mit-nachrichten-in-einfacher-oder-leichter-sprache/>

*Gemeinsam macht Lernen Spaß!
Ihr Kari Sainio*

Interne Kooperationen, wie es dazu kommt und was es jetzt neues gibt

Viele mögen sich fragen, warum wir es so schätzen, dass so viele unterschiedliche Fachbereiche im IGEL e.V. vorhanden sind. Unterschiedlich und doch immer wieder mit vielen gemeinsamen Zielen. So finden wir unsere Kooperationspartner*innen nicht nur bei Organisationen außerhalb des IGEL e.V. sondern auch innerhalb des Vereines selbst.

So kam es, dass Melanie (Leitung der KIBiS - Selbsthilfekontaktstelle) eines Tages in meiner Bürotür erschien und mich fragte: „Kennst du eigentlich Frau Zimmermann und hast du Lust Veranstaltungen zum Thema Pflege mit zu organisieren?“ Mein Gerontologen-Herz schlug natürlich direkt höher. Auch, wenn ich Frau Zimmermann noch nicht kannte, interessiert es mich doch sehr wieder Veranstaltungen für pflegende Angehörige anzubieten und herauszufinden, wie diese angenommen werden. Frühere regelmäßige Veranstaltungen und Beratungsangebote waren aufgrund mangelnder Resonanz eingestellt worden - geblieben und weiterhin gut genutzt ist allerdings das Seniorservicebüro zur Basisberatung

rund um das Thema Pflege. Und der Grund warum Melanie mit der Frage zu mir kam.

Entsprechend legten wir los, wir haben Frau Zimmermann eingeladen, kennengelernt, Themen vorgeschlagen, Termine abgesprochen und Aufgaben verteilt. Und ja, wer hätte es gedacht, meine Aufgabe ist es u.a. einen Beitrag für das Programmheft des IGEL-Aktuell zu schreiben.

Aber, viel wichtiger, nun gibt es direkt in Barnstorf die Möglichkeit sich zu verschiedenen Themen im Bereich „Pflege“ zu informieren. Von April bis Juni werden an fünf Terminen drei Kurse angeboten:

- Entlastung im Pflegealltag - Selbstpflegekurs (1 Termin)
- Mein Partner hat Demenz – was kann ich tun? (2 Termine)
- Wenn Kinder für ihre Eltern sorgen (2 Termine)

Sie sind interessiert, haben noch Fragen oder benötigen weitere Informationen?

Auf Seite 21 in diesem Heft finden Sie Näheres zu den Veranstaltungen, gerne können Sie sich auch direkt an mich (Christine Trenkamp) im Seniorservicebüro (Mehrgenerationenhaus des IGEL e.V.) wenden.

Christine Trenkamp

Die Beratungsangebote finden unter Vorbehalt statt, bitte beachten Sie, dass eine telefonische Anmeldung zwingend erforderlich ist.

Montag			
wöchentlich	10.00 - 12.00 Uhr nach Vereinbarung	Formularlotsen	Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare Anmeldung unter 05442/804041-10
04.04. / 25.04. 02.05. / 30.05. 06.06. / 27.06.	vormittags nach Vereinbarung	Formularlotsen in Eydelstedt	Anmeldung unter 05442/804041-10
Dienstag			
12.04./10.05./14.06.	14.00 - 15.00	Bewerbungsscheck	mit Christine Trenkamp, Anmeldung unter 05442/804041-10
19.04./17.05./21.06.	14.00 - 17.00	Schuldnerberatung	mit Alexander Kieseljow, Schuldnerhilfe Nds. e.V., Anmeldung unter 04271/3750
Mittwoch			
06.04./04.05./01.06.	11.00 - 12.00	Beratung zu Schwerbehinderung	mit Michael Letzel, Anmeldung unter 05442/804041-10
20.04./18.05./15.06.	15.00 - 17.00	Bestattungsvorsorge- beratung	mit Florian Krause, Anmeldung unter 05442/804013
13.04./11.05./08.06.	17.00 - 18.00	Rentenberatung	mit Jürgen Gläser, ab Oktober wieder per- sönlich im IGEL e.V., weitere Informatio- nen unter 05442/804041-10
wöchentlich	14.00 - 16.00 Uhr	Hospizberatung	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barns- torf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441/5933716 oder 0179/4062020
Donnerstag			
wöchentlich	10.00 - 12.00 Uhr	Hospizberatung	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barns- torf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441/5933716 oder 0179/4062020
07.04./21.04. 05.05./19.05. 02.06./16.06.	14.00 - 17.00	Unabhängige Teilhabeberatung	mit dem Verein unabhängige Teilhabe- beratung im Landkreis Diepholz, Anmel- dung erforderlich
wöchentlich	16.00 - 18.00 Uhr nach Vereinbarung	Formularlotsen	Unterstützung beim Ausfüllen verschie- dener Formulare Anmeldung unter 05442/804041-10

Sämtliche Veranstaltungen finden nur statt, wenn diese nach aktueller Verordnung des Landes Niedersachsen und den Hygiene-Regelungen des IGEL e.V. zulässig sind.

Informationen und Anmeldungen zu unseren Angeboten unter Tel:05442/804041-10.

Montag			
25.04./23.05./27.06.	14.30 - 17.00	Seniorenkino	
04.04.	19.00 - 12.00 Uhr	Entlastung im Pflegealltag - Selbstpflegekurs	Kurs zur Selbstpflege und -versorgung in Kooperation mit Frau Zimmermann, Familien-Pflegeschule (s. Seite 21)
24.04./02.05.	18.30 - 20.30	Mein Partner hat Demenz - was kann ich tun?	„Kurs zum Thema Demenz im Lebensalltag (s. Seite 21) in Kooperation mit Frau Zimmermann, Familien-Pflegeschule“
wöchentl.	18.00 - 22.00	Nähabend	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Nähen und arbeiten am eigenen Projekt. Auch für Neueinsteiger.
Dienstag			
12.04./10.04. 10.05./17.05./24.05. 14.06./21.06.	16.00 - 18.00	Wir spielen Deutsch - Kids	Spielerisch die Anwendung der deutschen Sprache lernen, für Kinder und Jugendliche mit Deutsch als Fremdsprache oder bei Förderbedarf zu Lesen und Schreiben
05.04./03.05./07.06.	16.00 - 18.00	Angebot mit Wildnispädagogin Ursula Dell	Erforscht und entdeckt Natur und Umwelt. Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.
19.04./17.05./21.06.	15.00 - 17.00	Dit und datt up hoch und platt	Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, mit verschiedenen Themen auf Platt- und Hochdeutsch
wöchentl.	20.00 - 22.00	Malgruppe „Montagsmaler“	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Malen und arbeiten am eigene Projekt.
Mittwoch			
13.04./27.04. 11.05./25.05. 08.06./22.06.	10.00 - 11.30	Café Kinderwagen	für Eltern mit Kindern bis 12 Monaten; in ungeraden Wochen im IGEL e.V., in geraden Wochen in Drebber, nicht in den Schulferien
13.04./27.04. 11.05./25.05. 08.06./22.06.	16.00 - 18.00	Viva Vlog	Inklusive Filmgruppe für Jugendliche von 11 - 21 Jahren
wöchentl.	16.30 - 18:00	Wir spielen Deutsch	Spielerisch Lesen und Schreiben lernen mit Kari Sainio, für Erwachsene
06.04./04.05./01.06.	18.00 - 22.00	Spielegruppe	jeden 1. Mittwoch im Monat Gesellschaftsspiele nach eigenem Geschmack

Donnerstag			
wöchentl.	9.00 - 11.00	Seniorenfrühstück	Anmeldung erforderlich
28.04./19.05./30.06.	16.00 - 18.00	Buddeln, pflanzen, ernten, genießen	Ein Jahr Landwirtschaft mit und bei der SoLawi - Am Großen Meer in Holte.
05.05./02.06.	15.30 - 17.30	Süß & Salzig	interkultureller Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen.
wöchentlich	16.45 - 17.45	Le ABC	Deutschlerngruppe für Kinder ab 10 Jahren mit Lea Pörtner Anmeldung unter 01590 1362667
28.04./26.05./23.06.	18.30 - 20.00	GFK-Übungsgruppe	nach Marshall B. Rosenberg
09.06. / 16.06. .	19.00 - 21.00	Wenn Kinder für ihre Eltern sorgen	Kurs zum Thema Unterstützung der Eltern oder Schwiegereltern (s. Seite 21) in Kooperation mit Frau Zimmermann, Familien-Pflegeschule
Freitag			
29.04.	15.00 - 18.00	Workshop „Lebensfreude“	von der Selbsthilfe-Kontaktstelle KIBiS; weitere Infos auf Seite 20
08.04./22.04. 13.05./27.05. 10.06./24.06.	15.00 - 17.00	Wollcafé	
01.04./06.05./03.06.	15.00 - 17.00	Handynutzung leicht gemacht	
wöchentl.	15.00 - 18.00	Fahrradschuppen im Bahnhof Barnstorf	Fahrradreparaturen mit Unterstützung selber machen,
wöchentlich	18:30 - 20:00	Wortcafé	Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen lernen
Samstag			
16.04./21.05./18.06.“	9.30 - 12.00	Reparaturcafé IM BUEZ	Kleinteile mit Unterstützung reparieren und kleben

TÄGLICH MITTAGSTISCH von 11.30 bis 14.00 Uhr - 6,00 € pro Person

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle KIBiS lädt ein

Workshop „Lebensfreude“

„Das Leben ist schön ☺!
Lebensfreude und Wege aus dem Alleinsein finden.“



Ein Nachmittag für alle, die wieder mehr Freude am Leben erfahren möchten.

Welche Auswirkung hat fehlende Lebensfreude? Wie ist es allein zu sein?

Wir beschäftigen uns mit Strategien und Vorgehensweisen, um wieder mehr Lebensfreude zu bekommen. Was sind die eigenen „Glücklichmacher?“

Referentinnen:

Frau Engelhardt hat einen Master in inklusiver Pädagogik und Kommunikation. Sie arbeitet seit vielen Jahren als systemische Beraterin und Supervisorin.

Frau Wesener ist Expertin und Betroffene für Behinderungen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Die Veranstaltung findet statt am

Freitag, den 29.04.2022
im IGEL Barnstorf
Dr. Rudolf Dunger Str.1,
49406 Barnstorf

Beginn: 15:00 Uhr
Ende: 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,00€

Um Anmeldung wird gebeten:

KIBiS Selbsthilfe-
Kontaktstelle
Telefon: 05442-804041 31
E-Mail:
[selbsthilfe@igel-
barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)

Anmeldefrist: 13.04.2022

Die Teilnehmerzahl ist auf
15 Personen begrenzt.

Es gelten, die zum 29.04.2022
aktuellen Corona Regeln.

Die Räume sind barrierefrei
erreichbar.

[www.selbsthilfe-landkreis-
diepholz.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-
diepholz.de)

Foto: Pixabay

„Pflegerische Angehörige stärken“

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen wird immer größer. Der Wunsch nach guter Ver- und Umsorgung im häuslichen und familiären Umfeld steht bei vielen betroffenen Menschen sehr häufig im Vordergrund. Daher entscheiden sich viele Angehörige, diese notwendige und wertvolle Aufgabe zu übernehmen. Oft „rutscht“ man in diese neue Situation auch einfach so hinein...

Nicht selten wird diese besondere Lebenssituation als Herausforderung empfunden, mit der Erschöpfung, Überforderung, psychische oder physische Belastungen einhergehen können.

Pflegerische An- und Zugehörige benötigen Wissen und Erfahrung im Umgang mit bereits eingetretener oder voraussehbarer Pflegebedürftigkeit in der Familie.

Darunter sind auch die Personen umfasst, die einen Menschen mit Pflegebedarf umsorgen, sich kümmern und unterstützen- de Dienste leisten.

Unsere Veranstaltungen liefern wichtige Informationen und Orientierung. Zudem befähigen sie zu kompetenter Pflege und Selbstfürsorge, bestärken in bereits erfolgreichem Handeln und bieten Raum für Erfahrungsaustausch. Sich in Gruppen von Gleichbetroffenen auszutauschen kann hilfreich sein, um im Pflegeverlauf langfristig auf ein stützendes Fundament zurück greifen zu können.

Die Veranstaltungen werden von der KIBiS - Selbsthilfe- kontaktstelle in Kooperation mit dem Seniorenservice- büro organisiert.

Kontakt, Information,
Beratung im Selbsthilfebereich

KIBiS
im Landkreis Diepholz

SENIOREN SERVICE BÜRO
BARNSTORF

„Entlastung im Pflegealltag – Selbstpflegekurs“

Termin:

**Mo., 04.04.2022 von 19.00 bis 21.00 Uhr
Anmeldung bis Donnerstag, 31.03.2022**

„Mein Partner hat Demenz – was kann ich tun?“

Termin:

**Mo., 25.04. und 02.05.2022 jew. von
18.30 bis 20.30 Uhr
Anmeldung bis Donnerstag, 21.04.2022**

„Wenn Kinder für ihre Eltern sorgen“

Termin:

**Do., 09.06. und 16.06.2022 jew. von
19.00 bis 21.00 Uhr
Anmeldung bis Freitag, 03.06.2022**

Alle Veranstaltungen:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort:

**IGEL e.V., Dr. Rudolf Dunger Str. 1,
49406 Barnstorf**

Anmeldung:

**Christine Trenkamp,
Seniorenservicebüro Barnstorf,
Telefon 05442 804041 12**

E-Mail: ssb@igel-barnstorf.de

Die KIBiS als Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Diepholz arbeitet mit Selbsthilfegruppen der folgenden Themenbereiche zusammen:

Angehörige

- pflegende Angehörige
- Angehörige von Suchtkranken
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Angehörige von Demenzerkrankten
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von Krebserkrankten
- Angehörige von psychisch Kranken

Behinderung

- Blinden- und Sehbehinderte
- Schlaganfall
- Eltern von Kindern mit Handicap
- spätbehinderte Erwachsene

Kontakt zu den einzelnen Gruppen vermittelt die KIBiS, siehe Kontakte.

Chronische Erkrankungen

- COPD
- Diabetes
- Narkolepsie
- Fibromyalgie
- Migräne
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Parkinson
- Sarkoidose

Krebs

- Frauen nach Krebs
- Prostatakrebs
- Kehlkopfooperierte

Psyche

- Depressionen
- Psychosomatik

Sucht

- Alkoholsucht
- Medikamentensucht
- Spielsucht



**Wir bewegen –
was uns verbindet**

Geschäftsstelle IGEL e.V.

Birgit Wilkening
Jasmin von Husen-Esche

Tel: 05442 804041-0
Fax: 05442 804041-70

Montag - Freitag
8:00 Uhr – 12:00 Uhr



Freiwilligenagentur

Jessica Hinrichs

Tel: 05442 804041-60
Mobil: 0151-29125601
fab@igel-barnstorf.de

Montag - Freitag
11:30 Uhr – 14:00 Uhr



Mehrgenerationenhaus Lokales Bündnis für Familie

Christine Trenkamp

Tel: 804041-10
Tel: 804041-13
Mobil: 0151-56830432
mgh@igel-barnstorf.de

Dienstag – Freitag
10:00 Uhr – 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Offener Treff

Jessica Hinrichs

Tel: 05442-804041-11

Montag, Dienstag, Donnerstag
09:00 Uhr – 15:00 Uhr
Mittwoch, Freitag
09:00 Uhr – 17:00 Uhr
und zu Veranstaltungen



Förderung der Lese-, Schreib- und Rechen- kompetenz

Petra Mallwitz-Sainio
Christine Trenkamp

Tel: 05442 804041-10
Mobil: 01590 1362667
petra.mallwitz-sainio@
igel-barnstorf.de
und christine.trenkamp@
igel-barnstorf.de

Mittwoch
16:30 Uhr – 18:00 Uhr
Freitag
12:00 Uhr – 13:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Seniorenservicebüro

Christine Trenkamp

Tel: 05442 804041-12
ssb@igel-barnstorf.de

Montag
10:30 Uhr – 13:30 Uhr
und nach Vereinbarung



Krippe IGELBANDE

Kristin Eggerking

Tel: 05442 804041-40
krippe@igel-barnstorf.de

Montag – Freitag
12:00 Uhr – 13:30 Uhr



Selbsthilfekontaktstelle

Melanie Fischer

Tel: 05442 804041-30
selbsthilfe@
igel-barnstorf.de

Montag - Donnerstag
09:00 Uhr – 12:00 Uhr



Krebsberatungsstelle

Axel Theis

Tel: 05442 804041-20
krebsberatung@
igel-barnstorf.de

Montag, Mittwoch, Donnerstag
10:00 Uhr – 12:00 Uhr
Mittwoch
15:00 Uhr – 17:00 Uhr



Migrations- & Integrations Koordination

Petra Mallwitz-Sainio

Tel: 05442 804041-50
Mobil: 01590 1362667
petra.mallwitz-sainio@
igel-barnstorf.de

Montag bis Donnerstag
9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Persönliche Treffen nur mit
Terminabsprache!



PatientInnenstelle

Dr. Christiane
Kreisel-Büstgens

Tel: 05442 804041-71
selbsthilfe@
igel-barnstorf.de

Nach Vereinbarung



Fördermitglieder

Hier können wir erfreulicher Weise berichten, dass wir 2 weitere Fördermitglieder gewinnen konnten. Damit registrieren wir aktuell 85 Mitglieder.



FörderUnternehmen

Aktuell verzeichnen wir weiterhin 17 FörderUnternehmen. In der aktuellen Situation haben wir es vermieden, weitere Unternehmen zu kontaktieren, wollen aber in Kürze wieder damit beginnen. Wer Interesse hat, uns als FörderUnternehmen zu unterstützen, kann sich aber jederzeit gerne an den Vorstand wenden.



Rittmeyer-Reisen

Adolf Wragel GmbH - Straßen- und Tiefbau -

Öffentliche Förderer und Einrichtungen



Spenden

KSK Grafschaft Diepholz IBAN: DE31 2565 1325 0191 2321 15
 Volksbank Sulingen eG IBAN: DE21 2569 1633 3105 9600 00

IGEL e. V. - Dr. Rudolf Dunger Straße 1- 49406 Barnstorf
 Telefon: 05442 804041-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de
www.igel-barnstorf.de